



Work-Kneipp-Balance

Das Jahresmotto des Kneipp-Bundes für das Jahr 2016 ist ein Begriff, über den man im ersten Moment stolpert, weil man ihn so nicht kennt. Betrachten wir seine Bestandteile im Einzelnen:

Balance

Balance, Gleichgewicht, Ausgewogenheit: sofort tauchen Bilder auf wie etwa die Waage mit den zwei Schalen, die Seiltänzerin mit der Balancierstange, der Bergwanderer auf dem schmalen Grat, das Kind auf dem Mäuerchen. Balance ist nie ein statischer Zustand, den man einmal hat und dann bewahren kann. Leicht kann man das gerade erreichte Gleichgewicht wieder verlieren, es muss ständig neu ausbalanciert werden. Wenn die Bewegung zu sehr in eine Richtung tendiert, ist eine Gegenbewegung erforderlich. Die Balance zu halten ist etwas sehr aktives. ein ständiges Ausgleichen zwischen zwei Polaritäten, bzw. Gegensätzen. Dies gilt sowohl für unser Leben als Ganzes als auch für unsere Gesundheit, beides gerät immer wieder ins Ungleichgewicht, das ist ganz normal. Ein balanciertes Gleichgewicht im Lebensprozess ist generell instabil und muss sich ständig verändernden – inneren und äußeren – Bedingungen anpassen.

Störungen im Gleichgewicht werden zwar meist als unangenehm empfunden, sind aber wesentliche Entwicklungsanreize, die Menschen zu immer wieder neuen Anpassungsprozessen herausfordern. In den verschiedenen Lebensphasen können kritische Lebensereignisse zu Störungen des Gleichgewichts und Balance-Veränderungen führen, wie z.B.:

- Neue berufliche Anforderungen oder die Übernahme von Verantwortung in einem Ehrenamt
- Die Gründung einer Familie
- der Tod nahestehender Personen
- Körperliche oder psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen auf die persönliche Leistungsfähigkeit

- Ausscheiden aus der aktiven beruflichen Lebensphase
- Die Bedrohung der gewohnten Lebensverhältnisse durch die Aufnahme einer großen Zahl von Flüchtlingen in unserem Land

Jeder Lebensabschnitt hat andere, typische Herausforderungen, setzt andere Impulse und Anreize und benötigt unterschiedliche Ressourcen, Ordnungen und Balancen. Menschen inner- und außerhalb der Erwerbstätigkeit sind permanent gefordert, in den unterschiedlichen Lebensphasen aktuelle Anforderungen zu bewältigen und ihre Lebensbalancen dadurch zu verändern.

Work

*„Gesundbleiben und lange leben will jedermann, aber die wenigsten tun etwas dafür. Kaum ein Umstand kann schädlicher für die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz.“
(Sebastian Kneipp)*

Bei diesem Zitat kann man den Eindruck gewinnen, dass Kneipp unsere heutige Zeit beschrieben hätte. Wir erleben in fast allen Lebensbereichen eine Beschleunigung, unser Alltag ist vielfach geprägt von Stress und Hektik. Leistungsorientierung und Erfolgsdruck bestimmen unser Leben bereits von Kindheit an. Kaum jemand kann sich dem Anspruch der ständigen Erreichbarkeit entziehen, Multitasking ist eine Selbstverständlichkeit. Gerade in der Arbeitswelt führen die veränderten Arbeitsbedingungen, der permanente hohe Druck und die fehlende Arbeitsplatzsicherheit zu Stress und Überforderung. Die rapide Zunahme psychischer Erkrankungen wie Burnout und Depressionen macht dies deutlich. Unser Organismus lässt sich auf die Dauer nicht austricksen. Die Forschungen der Chronobiologie zeigen, dass die Arbeit durch Multitasking, Nachtschichten und Überstunden weniger effektiv, fehleranfälliger und unfallträchtiger und der Mensch dabei kränker wird. Die vorher zitierte Aussage Kneipps geht so weiter:

„Es ist kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist weit von der früheren, natürlichen Lebensweise abgewichen. Nicht etwa, dass die Errungenschaften unserer Zeit wieder geopfert werden müssten, aber es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken, ihre Kraft zu erhalten, es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft.“

Mit dem Jahresthema „Work-Kneipp-Balance“ macht der Kneipp-Bund auf die Notwendigkeit aufmerksam, einen Ausgleich zu schaffen zu den Anforderungen und Anstrengungen im Berufsleben und weist zugleich darauf hin, dass dies mit Kneipp gut möglich ist. Es geht dabei nicht nur um die Balance zwischen Arbeit und Freizeit (Stichwort „Work-Life-Balance“), sondern überhaupt um den Ausgleich von z.B.

- Aktivität und Erholung,
- Sozialen Kontakten und Alleinsein,
- Neuem und Altem,
- Gesundheit und Krankheit,

- Materiellem und Spirituellem

in allen Lebensbereichen.

„Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“

Ein weiteres bekanntes Kneipp-Zitat zu diesem Thema, das eine gesunde Grundausrichtung beschreibt, aber auch beinhaltet, dass ein Mensch für ein gesundes, zufriedenes und glückliches Leben immer auch einmal „maßlos“ leben darf (sowohl im Bereich der Arbeit wie im Genuss), wenn er dies als solches wahrnimmt und bereit und in der Lage ist, die extremen Tendenzen wieder zur Mitte hin auszugleichen und in eine gesunde Balance zu bringen.

Gelingt die Bewältigung der aktuellen Anforderungen mit den Ressourcen, die einem Menschen zur Verfügung stehen, dann wird die Beanspruchung als angemessen und trotz vielleicht erheblicher Anstrengungen im Ergebnis als zufriedenstellend empfunden. Wird die Beanspruchung aber als Über- oder Unterforderung wahrgenommen, entsteht Stress, der an sich noch nicht schädlich ist. Erst wenn er zum Dauerzustand wird, weil das Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Ressourcen bestehen bleibt, können Beeinträchtigungen der Gesundheit, bzw. körperliche oder psychische Erkrankungen die Folge sein.

Kneipp

Seit einiger Zeit bietet der Kneipp-Bund für kleinere und mittlere Betriebe ein individuell ausgearbeitetes Konzept für Betriebliches Gesundheitsmanagement an, und geht damit speziell auf die gestiegenen Anforderungen im Arbeitsleben und die dadurch bedingten Risikofaktoren ein. Mit Maßnahmen aus den fünf Elementen ist dieses Konzept ganzheitlich, gut in den Arbeitsalltag integrierbar, kostengünstig und für alle Arbeitsbereiche und Altersstufen geeignet. Das übergeordnete Prinzip und die Basis ist dabei die Lebensordnung, also eine aktive, ausgewogene und weitgehend natürliche Lebensführung und -gestaltung, die...
die Einheit von Körper, Geist und Seele fördert,
im Einklang mit dem sozialen und ökologischen Umfeld steht und
zu körperlichem Wohlbefinden und psychischer Gesundheit führt.

Sie ist die entscheidende Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen und stärkt – neben den Anwendungen aus den vier anderen Elementen – den Organismus gegenüber allen möglichen krankheitserzeugenden Einflüssen. Sebastian Kneipp hatte eine klare Vorstellung von einem aktiven und geordneten Leben sowie einem an natürlichen Rhythmen ausgerichteten Lebensstil, der den Menschen immer wieder in seine Ordnung und Gesundheit zurückführt. Dazu gehören im Wesentlichen

- Das Vermeiden von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutung
- Das Stabilisieren und Wiedererlangen des psychischen Gleichgewichtes, z.B. durch bewährte Entspannungsmethoden wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong, Atementspannung um im Alltag aktiv und verlässlich eine wirklich erholsame innere Ruhe herstellen und insgesamt mehr Gelassenheit als Lebenseinstellung entwickeln zu können.

- Das Auseinandersetzen mit und das Beantworten existentieller Fragen des Lebens. Wofür will ich leben, welche Werte sind mir in dieser Lebensphase (sowohl in der Arbeit wie im Privaten) wichtig und wie kann ich sie verwirklichen? Sinnfragen stellen sich meist erst in Krisen, wenn das seelische und körperliche Gleichgewicht durcheinander geraten ist.
- Das Regeln von Beziehungen in der Familie und in sozialen Gemeinschaften z.B. durch das Pflegen einer Kommunikation gegenseitiger Achtung und Wertschätzung
- Die Fürsorge um ein harmonisches Verhältnis zur Natur, Umwelt und Technologie z.B. durch den sinnvollen Umgang mit den Ressourcen Licht, Luft und Wasser
- Das Schaffen gesunder Strukturen durch Beachten der chronobiologischen Rhythmen, wie z.B. den ausgewogenen Wechsel von Bewegung und Ruhe, von Wachen und Schlafen usw.
- Strategien zur individuellen Stressbewältigung sowohl auf der instrumentellen Ebene durch Ausgleich der negativen Stressfolgen (s.u.) wie auch auf der mentalen Ebene in der Auseinandersetzung mit individuellen Denk- und Bewertungsmustern.

Die Bewältigung von Stress ist eine der wichtigsten Herausforderungen im Arbeitsleben (aber nicht nur hier), deshalb zu diesem Thema noch ein paar konkrete Anregungen aus den anderen vier Elementen.

Ernährung

Bei hoher Arbeitsbelastung und Stress fehlt oft die Zeit für gesunde Ernährung. Fastfood und Genussmittel wie Alkohol, Tabak und Koffein belasten den Körper zusätzlich. Kneipp gibt Tipps zur ausgewogenen Ernährung im Berufsalltag (z.B. ballaststoffreich, vollwertig, ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, ausreichend Wasser trinken), die den Organismus gesünder und widerstandsfähiger gegen Stress macht.

Bewegung

Stress führt zu einer Anspannung der Muskulatur, die durch Bewegung (z.B. moderaten Ausdauersport) abgebaut werden kann. Gleichzeitig wird durch Ausschüttung des Glückshormons Serotonin die Lebensfreude gefördert. Auch am Arbeitsplatz selbst kann durch einfach umsetzbare Übungen die Muskulatur gestärkt werden, um Fehlhaltungen und Verspannungen vorzubeugen. Hilfreich ist auch eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes und rückengerechtes Verhalten (z.B. bewusster Wechsel zwischen sitzender und stehender Tätigkeit).

Wasser

Warme Wasseranwendungen haben vor allem eine beruhigende Wirkung, sie fördern die Entspannung. (z.B. warmes Fußbad), wirken sich positiv auf körperliche und seelische Anspannung aus. Kalte Wasseranwendungen regen an, machen munter, verbessern die Durchblutung, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit (z.B. kaltes Armbad). Wassertreten steigert generell die Abwehrkräfte und kann die Stresstoleranz erhöhen.



Heilpflanzen:

Kräuter und Heilpflanzen haben eine positive Wirkung z.B. zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zur Steigerung der Gehirnleistung. Im Alltag können sie verwendet werden als Tee, Gewürze, Badezusatz. Der Einsatz von Heilpflanzen kann die Entstehung von Stress zwar nicht verhindern, aber dessen Auswirkungen abmildern und dazu beitragen, wieder ruhiger und gelassener zu werden (z.B. Melisse, Hopfen, Lavendel, Baldrian)

